

中国科学院大学 2026年综合评价 体育测试要求

测试内容

仰卧起坐/立定跳远/跳绳三选一。

1、仰卧起坐

测试标准：考生双手置于耳侧或双臂环抱于胸前，仰卧于测试垫。仰卧起坐时两肘触及或超过双膝完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。操作员发出“开始”口令的同时开始计时。

记录考生在1分钟内完成仰卧起坐的次数。

注意事项：

(1) 测试学生要脱去外套，扎紧长发，并且尽量避免穿黑色或深蓝色衣服。

(2) 躺下时肩胛必须接触到测试垫，坐起时双肘触及或超过双膝。

(3) 不标准仰卧起坐动作不计入最终成绩。

2、立定跳远

测试标准：考生两脚自然分开，站在起跳线后，双脚原地同时起跳。丈量起跳线至最近着地点后缘之间的垂直距离。测试3次，记录最好成绩。以厘米为单位，保留1位小数。

3、跳绳

测试标准：测试者在规定的时间内连续跳绳，可以根据自身实际情况选择跳绳的方式(单脚跳或双脚跳)，记录考生在1分钟内完成的跳绳次数。